

札幌市豊平区保育・子育て支援センター
 (ちあふる・とよひら)
 札幌市豊平区月寒東1条4丁目2-11
 TEL: 011-851-2510
 月曜日～土曜日 9:00～17:00
 (日曜日・祝日はお休みのため、電話でのお問い合わせには
 対応していません。)

りんご・めーる 6月号

戸外遊びが楽しい季節になりました。札幌には築山がある公園がたくさんあり、山の登り下りは全身を使いバランスをとるため体幹が育つなどの成長につながります。小さな山でも子どもにとっては大冒険！ぜひ親子で楽しんでくださいね 🍏

子育ての「どうしよう？」聞いてみませんか？

子育ては迷うことや悩むことの連続で、お子さんの成長とともに次々と悩みも変わっていきます。インターネットは便利な反面、情報が多くて選べないことも…。ちあふる・とよひらや豊平保健センターには各種専門職がいて、みなさんが安心して子育てできるように相談を受けています。

ちあふる・とよひらには保育士、管理栄養士、看護師がいるため、「ちょっと聞いてみたい…」そんなときはお気軽にりんごのへやの職員に声をかけてくださいね。

よくある相談

どうやって遊んだらいいの？

保育士

一時預かりについて教えて！



トイレトレーニングの進め方は？

食事の量は足りている？

管理栄養士



離乳食が進まなくて…

紫外線対策について知りたい



看護師



受診の日安は？

電話でも相談できます

- ちあふる・とよひら 011-851-2510 ●豊平区子育て担当支援係 011-812-0874(保育士、相談専用)
- 豊平保健センター011-822-2472 (管理栄養士、保健師、歯科衛生士などにおつなぎできます)

6月4～10日は
歯と口の健康週間です！

守ろう！歯の健康



豊平保健センターの
歯科衛生士さんに
聞きました！

歯みがきはいつから始めるの？

歯が生え始めたら、ガーゼなどを使ってお口のケアの練習をしましょう。慣れたら歯ブラシを使用します。

歯医者さんはいつからいくの？

上下の前歯が生えそろう1歳頃が歯医者さんデビューのタイミングです。家庭と歯科医院で濃度の異なるフッ化物を使用することでむし歯になりにくい丈夫な歯をつくることができます。

歯のことは誰に聞いたらいいの？

保健センターの歯科衛生士やかかりつけの歯科医師に相談することができます。一緒にお子さんの歯と口の健康を守りましょう！

歯みがき粉の使い方は？

家庭でのフッ化物配合歯みがき剤の使い方

生え始め～2歳



米粒くらい

3～5歳



グリーンピースくらい

- ◆うがいができない時期から使えます
- ◆乳幼児は保護者による仕上げ磨きの際に使いましょう
- ◆1日2回以上磨きましょう
- ◆うがいをする場合は少量の水で1回のみ！
- ◆子どもの手の届かない場所に保管しましょう

ポイントはフッ素を口の中に残すこと！

《 0～5歳に適切なフッ化物濃度は 900～1000ppmF 》

6月の予定

※予定は都合により変更することがあります

日	月	火	水	木	金	土
						野菜の日
2	3	4	5 リラックス! ママヨガ	6	7	8
9	10 子育て講座 「楽しくスッキリ! ママのための セルフケア」	11 わらべうたで あそぼう	12 栄養士さんの 相談タイム	13	14 	15
16 サンデーサロン 10:00~12:00	17	18	19 食育の日 どれみさんの 音楽たいむ	20	21	22
23	24	25 おいでよ!1さい ~よちよちタイム~	26	27 子育て講座 「プレパパ・ママ のための子育て 準備講座」	28 Misaと えいごであそぼう	29 ちあふる・ とよひら 運動会
30						詳細はりんごのへやでお知らせします

リラックス! ママヨガ 10:30~
わらべうたであそぼう 11:00~
どれみさんの音楽たいむ 11:00~
Misaとえいごであそぼう 11:00~
子育てボランティアさんによるお楽しみタイムがある日です。詳細はりんごのへやの掲示板で紹介しています。

要予約

子育て講座

『楽しくスッキリ! ママのためのセルフケア』

助産師と一緒に、ママの体をほぐしながら楽しくリフレッシュしませんか?

日時: 6月10日(月) 14:00~15:00
場所: 豊平保健センター2階 講堂
講師: 助産院 月天心 助産師 瀧林 佳代氏
対象: 10か月までのお子さんの母親
受付: 5月27日(月)~

何でも聞いてね!

栄養士さんの相談タイム

離乳食の進め方や食ベムラなど、お子さんの食事について、ちあふる・とよひらの栄養士が個別に相談をお受けします。

日時: 6月12日(水) 13:30~15:00
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 就学前までのお子さんの保護者
受付: 当日先着順での受付

親子交流会

おいでよ!1さい ~よちよちタイム~

1歳のお子さんとパパ・ママの集いの場です。自由に交流したり、お子さんの遊びや生活について情報交換したりしませんか?お気軽にご参加ください♪

日時: 6月25日(火) 10:00~12:00
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 1歳のお子さんと保護者

同じ年齢のお子さんが集まりやすいよう日時を設定しました。たくさんのご参加をお待ちしています!

要予約

子育て講座

『プレパパ・ママのための子育て準備講座』

これからお子さんを迎えるみなさんへ、お子さんとの遊び方やおもちゃの選び方などをお知らせします。ご家族みなさんでちあふる・とよひらに来てみませんか?

日時: 6月27日(木) 13:30~14:45
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 妊娠中の方とご家族
受付: 6月13日(木)~

各種講座の申込み先はこちら

豊平区子育て支援担当係 月~金 9:00~17:00(祝日を除く)

☎ 011-822-2474 ※申込みは先着順です。

ちあふる・とよひらの最新情報はこちら↓

さっぽろ市
02-G20-24-878
R6-2-651